7.002 Bravčová roláda na pražský spôsob
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
šunka	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
vajcia	10	0,50	10	0,50	12	0,60	14	0,70
hmotnosť porcie v g	86		102		120		140	
hmotnosť mäsa v g	46		52		60		70	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		70	

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na pláty, naklepeme, osolíme, naplníme plnkou, zvinieme a zaistíme kovovou ihlou. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, opečieme naplnené mäso, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusenú roládu vyberieme, odstránime ihly a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme soľou a 20 minút povaríme.
Plnka: na zvyšnej časti oleja pripravíme z vajec, hrášku a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme naklepané pláty.
Prílohy: dusená ryža, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie l porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	760	182	11,45	13,7	3,1	3,3	0,3	17,4	1,3	0,017	0,3	0,1	1,1	4,1
B	892	214	13,20	16,0	3,7	4,1	0,4	19,7	1,5	0,017	0,3	0,1	1,3	4,8
C	1036	249	15,28	18,6	4,3	5,0	0,5	24,1	1,7	0,021	0,4	0,2	1,4	5,5
D	1220	293	17,39	22,1	5,5	6,0	0,6	27,3	2,0	0,025	0,4	0,2	1,7	6,2